



# Et costa arribar a l'orgasme?

[inicentrareport]

Et costa arribar a l'orgasme? **Hi ha moltes dones a les que els hi costa arribar a l'orgasme, però no és una cosa que ens hagi de frustrar**, ja que això ens pot dificultar gaudir del moment i és important que en aquell moment no pensem en res més que en el que estem sentint.

## **Aleshores, que t'ajudaria arribar a l'orgasme?**

1. **L'estimulació del clitoris** et facilitarà arribar a l'rgasme, a vegades amb la penetració no és suficient i ens podem ajudar de les mans per estimular-lo
2. **Pensa en gaudir del moment**, deixa les preocupacions i tota la resta per després
3. Estigues en un **ambient tranquil** on no et puguin interrompre
4. **Crea un ambient**, ja sigui amb música, espelmes, lum suau...
5. **No et centris en arribar a l'orgasme** i gaudeix del camí
6. **Ves a poc a poc**, desvestiu--vos amb calma i feu preliminars, és important.
7. En el cas de intentar-ho tu sola o sense penetració, **utilitza joguines, les mans, la llengua, pots també ajudar-te amb un vídeo o imatges.**

[fcentrereport]